



8/13(水)

ぽん酢チャーハン

(材料)

豚肉：30g

長ねぎ：5cm

にんにく：1/2～1かけ

紅しょうが：少々

たまご：1個

ごま油：大さじ1

ぽん酢：大さじ1～2

鶏がらスープの素：小さじ1～2

塩こしょう：適量

ごはん：1膳分

- ① 豚肉は刻み、長ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れて炒める。
- ③ ごはん、紅しょうが、鶏がらスープの素を加えて更に炒める。
- ④ フライパンの片方に寄せ、少し油を足して溶き卵を流す。
- ⑤ ごはんと一緒に炒め合わせ、ぽん酢と塩こしょうで味を調える。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。